

101 gute Gründe, Jonglieren zu lernen



1. Jonglieren lehrt zu lernen.
2. Jonglieren lehrt, Kompliziertes zu vereinfachen.
3. Jonglieren fördert die Geschicklichkeit.
4. Jonglieren lehrt, Gelerntes zu generalisieren, und fördert so Lernen jeder Art.
5. Beim Jonglieren lernt man, Ordnung in anfängliches Chaos zu bringen.
6. Viele der genialsten Menschen können Jonglieren (interessant, oder?).
7. Jonglieren lehrt, Blockaden zu überwinden.
8. Jonglieren reguliert den Blutdruck.
9. Jonglieren verbessert das Rhythmusgefühl.
10. Mit der Fähigkeit zu Jonglieren steigert sich gleichzeitig die Fähigkeit, geistige, körperliche und emotionale Herausforderungen zu meistern.
11. Jonglieren stärkt die Kondition.
12. Jonglieren bringt immer mehr innere und äußere Harmonie.
13. Jonglieren lehrt den produktiven und positiven Umgang mit eigenen Fehlern: Fehler werden analysiert, Lösungsideen entwickelt, Lösungen umgesetzt und von Erfolg belohnt.
14. Jonglieren schafft positive Referenzerlebnisse.
15. Jonglieren stellt einen idealen Ausgleich zu Belastungen im Alltag dar.
16. Jonglieren bringt einen Gewinn an Konzentrationsvermögen.
17. Jonglieren baut negativen Stress ab.
18. Jonglieren lehrt, Energien zu konzentrieren.
19. Jonglieren fördert die Disziplin.
20. Verblüffender Weise steigt mit zunehmenden Jonglierfähigkeiten auch das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl.
21. Jonglieren bringt immer wieder ungewöhnliche und neue Eindrücke, die sich förderlich auf jegliche Denkprozesse auswirken.
22. Die Vielseitigkeit von Jonglierrequisiten bietet immer neue Möglichkeiten.
23. Jonglieren kann in individuell bestimmtem Tempo erlernt werden.
24. Jonglieren erfordert und belohnt körperliche und geistige Präzision.
25. Das Gehirn arbeitet bei dieser körperlichen Bewegung 30% mehr.
26. Jonglieren bringt Entspannung für den Körper und
27. Entspannung für den Geist.
28. Jonglieren motiviert.
29. Jonglieren kann allein und auch mit anderen zusammen trainiert werden.
30. Jonglieren steigert die sinnvolle Selbstanalyse.
31. Jonglieren ist eine wunderbare Kombination aus Spiel, Kunst und Artistik.
32. Jonglieren kann zur Meditation genutzt werden, bringt ins ‚Jetzt‘ und vereint, Geist, Körper und Seele.
33. Jonglieren stärkt das Körpergefühl.



34. Jonglieren steigert die Ausdauer.
35. Jonglieren bringt persönliche Erfolgserlebnisse.
36. Jonglieren führt zur Verbesserung der Auge-Hand-Koordination.
37. Jonglieren ist spielerisch.
38. Jonglieren bringt Freunde und positive soziale Kontakte
39. Jonglieren eignet sich hervorragend zur Verbesserung des Teamworks.
40. Jonglieren bringt mehr Geduld mit sich selbst und anderen.
41. Jonglieren fördert das Ballgefühl.
42. Jonglieren steigert das Improvisationstalent.
43. Jonglieren erweitert das Gehirn. Das haben Neurologen an den Universitäten Regensburg und Jena mithilfe von Testreihen nachweisen können.
44. Jonglieren kann auch als Krafttraining eingesetzt werden oder dieses sinnvoll ergänzen.
45. Jonglieren führt automatisch zur Verbesserung der Grobmotorik und
46. Verbesserung der Feinmotorik.
47. Beim Jonglieren können spielerisch verschiedene Charaktere ausprobiert werden.
48. Jonglieren steigert die äußere und innere Balance.
49. Jonglieren steigert die Selbstkontrolle und bringt Selbstbestätigung.
50. Jonglieren bietet einen gesunden Ausgleich zur Monotonie bei manueller Arbeit, z.B. Arbeit am Computer.
51. Jonglieren produziert körpereigenes Adrenalin.
52. Jonglieren verbessert die persönliche Selbstdarstellung.
53. Jonglieren bringt Körper und Geist in Einklang.
54. Jonglieren fördert auch die nicht-dominante Körperseite.
55. Jonglieren ist die kunstvolle Art des Angebens.
56. Jonglieren erhöht die visuelle Unterscheidungsfähigkeit und eine Verbesserung des peripheren Sehens.
57. Jonglieren regt auf natürliche Weise Körper und Kreislauf an: 3 Minuten Jonglieren macht munterer als eine Tasse Kaffee.
58. Beim Jonglieren erweitert sich der eigene Horizont immer mehr, da sich die eigene Leistungsgrenze immer weiter nach oben schiebt. Was vor kurzem noch unmöglich schien ist nun erlernte Fähigkeit und gehört zum Repertoire.
59. Ganz nebenbei macht Jonglieren auch noch Freude.
60. Jonglieren fördert das Erforschen und Experimentieren.
61. Beim Jonglieren gibt es Systeme für einen einzelnen Jongleur, zwei Jongleure zusammen bis hin zu unendlich großen Gruppen, die gleichzeitig an einem Muster zusammen jonglieren - und lehrt





so auch große Gruppen, erfolgreich zusammenzuarbeiten.

62. Jonglieren vereinfacht auch das Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe und fördert die allgemeine Koordinationsfähigkeit.

63. Jonglieren lehrt diverse physikalische Gesetzmäßigkeiten.

64. In Jongliergruppen kann jeder Teilnehmer gleichzeitig in bestimmten Bereichen Schüler und in anderen Gebieten Lehrer sein.

65. Jonglieren bringt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

66. Jonglieren steigert die Entwicklung von Reflexen.

67. Beim Jonglieren stellt man schon nach kurzer Zeit fest, dass man schon viel weiter gekommen ist, als man es am Anfang für möglich gehalten hat.

68. Jonglieren steigert die Entwicklung des Zeitgefühls.

69. Jonglieren steigert die Entwicklung von Zielstrebigkeit.

70. Jonglieren führt zu einer besseren Körperhaltung.

71. Jonglieren ist ungefährlich und aggressionsfrei.

72. Jonglieren kann auf kleinstem Raum ausgeführt werden.

73. Jonglieren ist aufregend.

74. Jonglieren fördert die Durchblutung.

75. Jonglieren lehrt unerwartete Situationen schnell in den Griff zu bekommen.

76. Jonglieren lässt persönliche Stärken und Schwächen objektiv betrachten.

77. Jonglieren bietet eine perfekte Mischung aus Kontrolle und Variationsmöglichkeiten.

78. Gute Jongleure haben schnelle Hände und schnell Gedanken.

79. Jonglieren trainiert die Fantasie.

80. Jonglieren wirkt zugleich beruhigend und angenehm anregend.

81. Jonglieren ist eine unendliche Kunstform, bei der die eigenen Fähigkeiten in diversen Richtungen immer mehr erweitert werden können.

82. Jonglieren fördert die Kooperationsfähigkeit.

83. Jonglieren ist ein ideales Gebiet zum Erlernen von mentalem Training.

84. Das Jongliertraining lässt sich auch bei Krankheit und sonstigen Hinderungsgründen durch mentales Training weiterführen.

85. Jonglieren ist ein wenig Exzentrik im Alltag.

86. Man kann mit Jonglieren sogar viel Geld verdienen.

87. Jonglieren lehrt, bewusste Entscheidungen vor dem Handeln zu treffen und diese Handlung dann konsequent durchzuführen.

88. Jonglieren fördert das logische Denken.

89. Jonglieren ist ein ideales Bio-Feedback: Entspannung, Erfolge und unerwartete Resultate werden sofort sichtbar.

90. Jonglieren ist lustig.

91. Jonglieren fördert die Sinne Sehen, Hören und Fühlen.

92. Jonglieren ist ‚beidhirnig‘.

93. und ‚beidhändig‘.

94. Jonglieren trainiert das freudige Präsentieren von eigenen Fähigkeiten.

95. Jonglieren ist eine unterhaltsame Verbindung von Naturgesetzen und selbst gewählten Regeln und Vorlieben.

96. Jonglieren steigert die eigene Eleganz und die Ästhetik aus Gleichgewicht, Spannung, Kontrast, Variation, Bindung und Lösung.

97. Jonglieren ist ein idealer Ausgleichssport für die Seele.

98. Jonglieren ist eine schöpferische und gestaltende Kunstform.

99. Jonglieren kann jeder lernen.

100. Jonglieren lehrt die Kombination verschiedener persönlicher Fähigkeiten.

101. Jonglieren steigert die Fähigkeit, sich auf verschiedene Dinge gleichzeitig zu konzentrieren und dabei jeder Handlung die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Weitere Informationen:

Aktuelles Buch:

REHORULI - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

Paperback, 12 x 19 cm,

140 Seiten, über 1770 Illustrationen

Verlag: FQL / BOD - ISBN 3-8334-3131-8

Autor: Profi-Jongleur und Trainer Stephan Ehlers

Preis: nur € **14,90**

Besonderheit: Der Autor gibt eine 100%ige **Geld-zurück-Garantie**, wenn das Jonglieren-Lernen mit diesem Buch nicht gelingen sollte – Garantiert!

Stephan Ehlers

www.ballaballa.com

Jongloro:

www.jongloro.de

Jonglieren lernen

www.rehoruli.de

